

ほけんだより

令和7年9月22日
練馬区立
大泉第一小学校
保健室

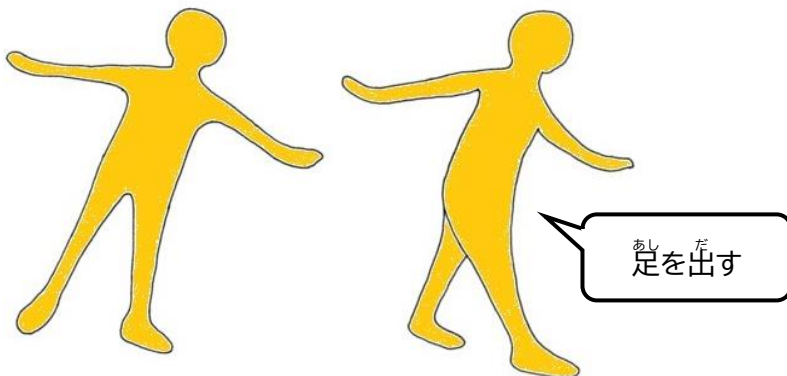
スポーツフェスティバル 「元気100%で楽しもう」

2学期がスタートして3週間が経ちました。学校中心の生活リズムは取り戻せましたか。今週からスポーツフェスティバルに向けての練習が始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

体幹を鍛えてけがを予防しよう

体幹とは、頭、腕、脚を除いた胴体のことです。体幹が鍛えられていると、転びそうになっても、足を上げて手でバランスをとったり、足を出したりして転ぶことを防ぐことができます。また、転んでしまったとしても、体幹が衝撃を吸収して、骨折などの大きなけがや顔から転ぶことを防ぐことができます。

また、転んで起こるけがではなく、スポーツなどで同じ動きを何回も繰り返すことで起こるけがもあります。これは、体の同じ所に力がかかり続けてしまうためです。例えば、オスグット(膝)や野球肘があります。体幹が強いとスポーツをするときに正しい動きをとりやすくなります。そうすることで、腕や脚にかかる力が少なくなりけがが起こりにくくなります。



よい姿勢でけがを予防しよう

背中が丸まって姿勢が悪くなっていることはありませんか。よい姿勢は、日常で体幹を鍛える方法の一つです。そのため、よい姿勢を意識することもけがの予防につながるのです。イスに座ったときのよい姿勢のポイントを紹介します。



ストレッチをやってみよう！

長い時間よい姿勢をしていると、体が疲れてきます。授業の間の5分休みなど、短い時間でできるストレッチを紹介します。



【A】腰に両手を当てて、腰を後ろに5秒間軽く反らします。これを3回繰り返します。座っているときに腰に溜まった疲れをとることができます。



【B】両手で両肩を触り、両手を肩から離さないようにして、肘を前から後ろに大きく5回まわします。これを3回繰り返します。肩の周りや背中の疲れがとれます。

※このほけんだよりは、大泉東地区8校の養護教諭で作成しました。協力：東京都理学療法士協会